

In februari 2013 schreef ik over EMDR in de Katwijksche Post het volgende artikel

“Vorig jaar heeft mijn man een hartstilstand gehad en gelukkig is het goed afgelopen, maar ik heb er nog steeds last van. Als ik een ambulance hoor, voel ik me naar worden.” Toen mijn auto over de kop sloeg, is het met mij goed afgelopen, maar ik heb er nog dagelijks last van als ik in de auto stap.”

“Vroeger ben ik gepest en ik ben nog steeds onzeker en bang als ik een gesprek heb met onbekenden.” “Ik durf het vliegtuig niet meer in, nadat ik nine-eleven had gezien, waarbij een vliegtuig het World Trade Center in vloog.”

Een trauma, opgelopen door een onvoorziene gebeurtenis, kan heel vervelend zijn en je belemmeren in het dagelijks leven. Je kunt misschien slaapproblemen hebben gekregen, of last van angst, paniek, spanning, hyperventilatie of stress doordat je het voorval telkens opnieuw beleefd of erover droomt. Gelukkig kun je hier iets aan doen. Met behulp van EMDR kun je de nare gevoelens en gevolgen van het trauma aanpakken en in een klein aantal sessies (vier of vijf) ongedaan maken.

Wat is EMDR eigenlijk?

EMDR is een erkende, effectieve behandelmethode, 84 % is na behandeling klachtvrij. EMDR is geschikt als je last blijft houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals bijvoorbeeld een ongeluk, een overval, een traumatische bevalling, een plotselinge relatiebreuk, seksueel misbruik of een geweldsincident. Maar ook ingrijpende gebeurtenissen die je als kind hebt meegemaakt, kun je hiermee effectief aanpakken. EMDR is ook toepasbaar bij fobieën en angsten. De herinnering aan deze nare ervaring(en) is in de hersenen niet goed opgeslagen, ze moet nog ‘verwerkt’ worden. Dit verwerken kan met EMDR; de traumatische gebeurtenis wordt weer een gewone herinnering zonder alle heftige emotionele en lichamelijke gevoelens.

Hoe ga ik te werk

Ik vraag je je te concentreren op de vervelende gebeurtenis, waarna ik je vertelt wat er in je opkomt. Tijdens dit vertellen volg je met je ogen mijn hand van links naar rechts.

Tussendoor vraag ik wat er in je opkomt, een gevoel, beeld of een gedachte, daar richt je dan vervolgens je aandacht weer op. Het tegelijk concentreren op het trauma en het volgen van mijn hand, zorgt ervoor dat de oorspronkelijke traumatische ervaring een herinnering wordt en de klachten verdwenen zijn. EMDR werkt heel effectief en relatief kort: het duurt een uur per sessie en gemiddeld heb je ongeveer vier sessies nodig.